

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ  
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

**ОТДЕЛЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИИ**

**ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

**Вып. 66. – 2006 г.**

**АКТУАЛЬНЫЕ  
НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ПРОБЛЕМЫ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:**

**И.И. Александров, Л.М. Волкова, Д.Н. Давиденко,**  
Ответственные за выпуск — **проф. Д.Н. Давиденко**

**РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:**

Главный редактор — **И.П. Волков**  
Зам. главного редактора — **Д.Н. Давиденко**

**Адрес редакции:**

190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.  
Кафедра психологии  
Санкт-Петербургский государственный университет  
физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (СПбГУФК)  
(проф. И.П. Волков)  
тел.: (812) 714–6627

Печатается на средства авторов и взносы членов БПА  
по отделению валеологии и психофизиологии  
(Заведующий отделением – проф. Д.Н. Давиденко)

В36

© **Д.Н. Давиденко** (E-mail: dnd1814dnd@mail.ru)

В 43162014 – 75 Без объявления  
С 96 (03) – 01

**ISBN 1818–6467**

**ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**  
**Вып. 66 . – 2006 г.**

Научное издание БПА  
г. Гослицензия № Б 471385 мэрии СПб  
Петербурге

Основано в июле 1995  
в Санкт-

Лицензия ЛР № 040815 от 22.05.97.  
Подписано к печати 26.02.2006 г. Формат бумаги 60х90 1/8. Бумага офсетная.  
Печать ризографическая. Усл.-печ. л. 8. Тираж 100 экз. Заказ 20.

НИИ химии СПбГУ  
Отпечатано в отделе оперативной полиграфии НИИ химии СПбГУ  
198004, Санкт-Петербург, Старый Петергоф, Университетский пр., 2

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>Смирнов В.Н.</b> Физическая культура – основа культуры человечества .....	4
<b>Волков В.Ю., Волкова Л.М., Д.Н. Давиденко</b> О значимости дисциплин обще- гуманитарного и социально-экономического блока в формировании компетенций и свойств личности студентов .....	15
<b>Данилова М.С., Пфау Л.Ю., Холодкова О.В.</b> О формировании физической культуры студентов-первокурсников химического факультета СПбГУ .....	21
<b>Александров И.И.</b> Оценка эффективности учебного процесса по физической культуре студентов Лесотехнической академии .....	23
<b>Алёхин А.Н.</b> Метод системного исследования адаптационных реакций организ- ма человека .....	31
<b>Хомутов Г.А.</b> Сравнительная оценка морфофункциональных показателей сту- дентов с учетом распределения на медицинские группы и направленности занятий по физической культуре .....	33
<b>Пономарев Г.Н., Стрижов В.В., Швайбович Е.А.</b> Отношение профессорско- преподавательского состава и студентов РГПУ им. А.И. Герцена к значимости дис- циплин общегуманитарного и социально-экономического блока .....	40
<b>Бодалёв А.А.</b> Акмеология о психологии выдающихся людей .....	47
<b>Гетман В.А., Новицкий Ю.В.</b> Философские аспекты здорового образа и спосо- ба жизни (Антропоетика здоровья) .....	53
<b>Чистяков В.А.</b> Формирование учебно-методических комплексов в системе дис- танционного обучения СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта .....	63
<b>Волков О.И.</b> Спортсменам – консультации профессиональных психологов .....	69
<b>Паульс А.А.</b> Роль финансового анализа в планировании деятельности предпри- ятий сферы физкультурно-оздоровительных услуг .....	74
<b>Стрелец В.Г.</b> Мысли вслух .....	78
<b>Волков И.П.</b> Психика человека с позиций физики .....	81

## ОТ РЕДАКЦИИ

Ниже представлена статья украинских коллег В.А. Гетмана и Ю.В. Новицкого, плодотворно разрабатывающих актуальные проблемы валеологии. Редакция публикует статью без изменений. Однако, на наш взгляд, в статье не все бесспорно. Просим читателей высказать свое мнение, которое будет опубликовано в следующем Вестнике БПА.

*Проф. Дм. Давиденко*

### **ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СПОСОБА ЖИЗНИ** **(АНТРОПОЭТИКА ЗДОРОВЬЯ)**

*В.А. Гетман, кандидат педагогических наук, доцент; Ю.В. Новицкий, кандидат педагогических наук, доцент*

#### **Главные точки опоры проблемы**

*«Обвиняйте не природу, она делает  
свое дело, обвиняйте себя»*

*Мильтон*

Если спросить человека, что он делает в своей жизни с собой, с окружающими его людьми, с многообразием окружения, то ответ будет в любом случае один – живет. И уровень его осознанности, по отношению к этой жизни, всегда субъективен и всегда в пользу данного человека. Времени, чтобы остановиться в быстром течении жизни у человека нет. Нет возможности порассуждать, попытаться осознать, что он, как человек, делает, как поступает и самое главное – какие последствия его воздействий на окружение и к самому себе будут и какие вообще нас всех результаты ждут!

Мы живем в мире, который сами создали и этот мир «искусственный», с неестественным темпом и ритмом жизни, с виртуальными умозрительными ощущениями и такими же ценностями... Но человек существо мыслящее, анализирующее и способное осознать и видоизменить многое, в том числе и себя. Поэтому необходимо искать выход из любой ситуации, в том числе и из той, в которую завели мы себя и затащили окружающий мир.

Содержание предложенных рассуждений основано на анализе материалов, посвященных острым проблемам жизни, а также на опыте работы авторов в этой области и уже сформированной позиции, которая во многом отличается от традиционной.

Рассматриваемая проблема связана со здоровьем человека и его воздействием на окружающий мир. Для её решения необходимо рассматривать связи окружающего мира с человеком как центральным звеном всех взаимодействий на Земле. Анализировать системные взаимоотношения и факторы, которые могут давать возможность использовать ресурсные и резервные возможности всех живых объектов во благо или во вред.

Содержание данной статьи можно рассматривать как первый шаг в решении проблем баланса внутренних и окружающих миров – формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и построения техник и технологий здорового способа жизни (ЗСЖ), расширения ресурсных и резервных возможностей организма человека, укрепления здоровья и prolongation радости его активной, творческой жизни и долголетия.

Предложенные рассуждения имеют проблемный характер и несут концептуальную направленность. Мы не говорим, что предлагаемые идеи – панацея от всех бед. Тема глобальна, многогранна, но это тот путь, который может привести к положительному результату и в этом мы твердо убеждены!

*«Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – ничто».*

Сократ

Проблема здоровья – это одна из самых главных и животрепещущих проблем современности. Чтобы попытаться охватить всю гамму, весь спектр проблематики, в которой находится большая, если не вся часть человечества, необходимо понять – а как же получилось так, что все мы стоим на краю антропологической катастрофы! И уже давно многие международные организации говорят, кричат и бьют во все колокола о проблеме выживания человечества....

Человек проживал на Земле достаточно успешно и благополучно до начала XX столетия. Люди приспосабливались к естественным условиям и требованиям природы, жили почти в гармонии с ней, во всяком случае, мало что деформируя, тем более видоизменяя – разрушая. Ритм и темп жизни соответствовали биоритмам окружающей человека природе. Существовали некоторые болезни, их было немало, и даже были страшные эпидемии, но! Если принять за основу что мы, как и все живое на земле, являемся частью целого в мироздании, то можно утверждать, что все сосуществовало в *естественном* русле протекания процессов и состояний, и подчинялось определенным закономерностям Природы (1).

Начиная с XX столетия ситуация стала существенно меняться не в пользу человека и среды его обитания. Люди стали изменять окружающий мир под свои потребности и желания, не задумываясь о последствиях, которые незамедлительно нагрянут. Все действия объяснялись и обосновывались для оправдания потребительского отношения человека к Природе, исходя из эгоистически гуманных целей построения комфортности кланового, семейного или индивидуального существования. Рассматривая глобальные последствия деяний человека, американский учёный Н. Винер писал: «Мы столь радикально изменили нашу среду, что теперь для того, чтобы существовать в этой среде, мы должны изменить себя».

Последние пару веков говорится о каких то законах, которые якобы открывают ученые (по большому счету открытые закономерности в Природе называются её законами условно, поскольку диалектика эволюции и познания требует расширения понимания природных взаимоотношений, что теоретически может привести процесс познания к всеобщему единственному абсолютному истоку «правил» построения мироздания). Исходя из эгоистической и потребительской позиции человечества, вся глобализация многообразия действий и воздействий «обзывалась» научно – техническим прогрессом, который якобы несет пользу всем и всему, и является неотъемлемой частью развития человечества... (вспомним глобальные проекты – соединения рек, гидротехнической мелиорации плодородных земель, создания искусственных водоемов – морей, разработки «мирного атома», «покорение» космоса, военные проекты...). Все это привело к нарушениям гармонии Природы. Катастрофические изменения в слоях атмосферы, которые несут глобальные нарушения равновесия в существовании живых организмов – озоновые дыры и ультрафиолетовое облучение, перенос по воздуху продуктов сгорания и извержений! Катастрофы планетарного масштаба, уничтожение плодородного слоя земли – Чернобыльская катастрофа, отравление удобрениями и отходами, эрозия почвы, умерщвление флоры и фауны... Появления новых, «искусственных» вирусов, болезней на генетическом уровне, порождающих патологические изменения в структуре живых организмов – СПИД, нетипичная пневмония, гепатиты, гриппы... Все это и есть деяния человека и наличие плачевного результата, который мы уже начинаем пожинать.

*«Человеческий организм обладает одной особенностью, которой не обладает ни одна машина – самовосстанавливаться».*

Е. Кроаль

Во второй половине XX столетия Всемирная организация охраны здоровья (ВОЗ) отметила существенное повышение заболеваемости и смертности, а так – же возникновение новых разновидностей и видов болезней, что привело к необходимости срочного обсуждения и придания гласности данных фактов, как проблемы!

В 1977 году ВОЗ на внеочередном международном конгрессе ставит проблему с формулировкой – «Здоровье для всех». Данная проблема обсуждается в дальнейшем в 1978 году, где формулируется концепция здоровья. Эта проблема, таким образом, обсуждалась, вплоть до 1986 года (печальное стечение обстоятельств – Чернобыльская катастрофа...), пока в городе Оттава, на очередном симпозиуме, не были определены понятия ЗСЖ, здоровья, разработана и принята целая хартия...

Понятие «здоровье» подлежит рассмотрению в пяти категориях – философской, социальной, экологической, биологической и медицинской. Однако понятие здоровья было взято из преамбулы ВОЗ еще в 1948 году как – *состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков*. Данное определение не могло являться рабочим. В связи со сложившимся положением начали появляться и другие – здоровье – это состояние оптимальной жизнедеятельности человека...и др. На данный момент понятий и определений здоровья существует более 200, немногие из которых могут считаться более или менее рабочими. В связи с этим вопрос остается открытым и дискуссионным. Это мы имеем возможность наблюдать в реалиях действительности и жизнедеятельности людей.

*Что является основополагающим (?) – это определение факторов, влияющих на состояние здоровья человека.* Так, система охраны здоровья оказывает влияние на состояние здоровья человека всего в пределах 10%, на наследственность отводится около – 20%, экологии в пределах 25%, а вот условиям и способу жизни человека более 50%. Эти факторы влияния рассматриваются в следующих сферах – физической, психической (мыслительной), социальной (общественной) и духовной (2). И если способ жизни есть определяющий фактор, то естественно, человек мыслящий и должен «накинуться» на рассмотрение этого вопроса, и начинать раскручивать спираль проблем, опираясь на эту точку опоры. Вроде бы так и происходило, логика подсказывала единственно правильный путь...

*«Всякий излишек противен природе».*

Гиппократ

В 1995 году, в отчете ВОЗ было определено понятие ЗСЖ и звучало оно следующим образом – *это все то, что в человеческой деятельности связано с сохранением и укреплением здоровья и основными его функциями, которые являются факторами, влияющими на ЗСЖ*.

Эти факторы обуславливают до 70 – 80% причин смертности населения планеты, при этом, рост количества заболеваний напрямую связан с качеством и культурой питания, с поведением и тем состоянием, в котором находится человек. Проблема питания пока нами рассматривается в общей рамке, без детализации т.к. для её решения предлагается такое многообразие подходов, рекомендаций, ограничений, диет...., что это отдельная тема, которую мы обязательно рассмотрим более детально. Главное помнить, что питаться человек должен по своим ощущениям – подбирать продукты, частоту употребления пищи, иметь собственную методику, культуру потребления пищи..., но, к сожалению, люди почти утратили способность к «улавливанию» и удержанию в себе этих ощущений. Мало того, продукты питания, которые до XX столетия не были загрязнены пестицидами,

продуктами минеральных удобрений, солями тяжелых металлов и т.д., были полезны, тем более что культура потребления пищи сохранялась в традициях семей и народностей целыми поколениями. А в настоящее время огромная часть продуктов питания несёт отрицательную компоненту, негативно влияющую на состояние здоровья, не говоря уже о том, что культура питания отсутствует как таковая и технология приготовления и потребления пищи подчинена неестественному для человека, темпу и ритму современной жизни. Но выход из положения есть. Он заключается в подлинном желании и элементарном усилии человека исправлять ситуацию осознанно и культуросообразно в естественном русле течения жизни. В первую очередь эти действия должны производиться по отношению к самому себе, и тем самым они станут катализатором, толчком к преобразованию окружающего мира.

Поведенческая структура человека так же подчинена неестественному образу современной жизни (тому же темпу, ритму), которая не соответствует природно-естественным биоритмам. Это приводит, в первую очередь, к порождению стрессовых ситуаций, находясь в которых, или же выходя из которых, человек несет в себе следовой эффект, напрямую влияющий на работу всех функциональных систем организма. К примеру: в настоящее время выявлено, что большее стимулирование процессов инволюции – угасания функций, оказывают ни алкоголь, ни табакокурение и даже не «легкие» наркотики, а состояние длительной депрессии! Для некоторых людей достаточно находиться в этом состоянии 2 года и более, что бы произошли необратимые процессы в состояниях функциональных систем, которые, в свою очередь, приводят к летальному исходу. Поэтому введено новое понятие – синдром хронической усталости (СХУ). Данное заболевание проявляется у лиц с истощением психического эшелона резервов организма и приводит не только к психоэмоциональным срывам и депрессии, но и к суицидальному синдрому (3). Тенденции развития стран СНГ дополнили картину прямого влияния ЗСЖ и ЗОЖ не только на здоровье человека, но и на возможности изменения негативных факторов в демографической ситуации целых народов.

*Таким образом, мы определяем ЗСЖ как главный фактор, напрямую оказывающий влияние как на продолжительность, так и на качество жизни человека и в этом смысле – на дальнейшие условия процесса антропологического развития всего человечества. Теперь попытаемся выделить и проанализировать главные факторы продолжительности и качества жизни, чтобы докопаться до истоков и понять, что и как делать дальше.*

*«Человек не умирает, он совершает медленное самоубийство своими противоестественными привычками».*

П. Брег

Из всего многообразия выделяются три наиважнейших направления ЗСЖ, которые можно объединить в блоки.

*Первый блок:*

1. Качество и культура питания.
2. Быт и отдых.
3. Состояние и осознание уровня собственной физической и психической безопасности.

*Второй блок:*

1. Организация двигательной активности в повседневной жизни.
2. Занятия физической культурой и спортом.
3. Подбор и использование систем оздоровления.
4. Повышение уровня функциональных резервов человека.
5. Поддержание и обновление качества жизни по мере изменения среды и человека.

ка.

*Третий блок:*

1. Гигиенические условия работы.

2. Физическая и физиологическая безопасность, уровень психического комфорта на рабочем месте или занимаемой должности.

Все вышеперечисленные составляющие в итоге говорят о *качестве жизни* человека, которое можно попытаться отразить в категориях: состояния личности; состояние окружающей среды; состояния инфраструктуры.

Предпринимались попытки создания, на основании вышеперечисленного, *модели качества жизни*, которая должна была бы отображать уровни удовлетворенности личности и главные возможности человека в жизни. Данную модель фиксировали в определенных показателях и отображали индикаторами....

Но что с этим делать дальше?! Каким образом создать рабочие процессы, которые бы захватывали как отдельного человека, так и всех людей, заставляя их осознанно работать над своим телом и духом, и при этом бережно относиться ко всему живому!? Что может сформировать понимание того, что мы являемся частицей целого? Кто сможет, на основании вышеперечисленного планировать, проектировать и правильно реализовывать свои траектории жизни?

Ответы на эти вопросы мы не получили! Более того, мы имеем возможность наблюдать диаметрально противоположную картину усугубления проблемы осуществления ЗСЖ и ЗОЖ человека и ужасающе иждивенческое отношение к окружающей природе!

Все это говорит, по нашему мнению, об отсутствии *философии здоровья, как таковой*. Только на основе понимания и принятия этой философии возможна разработка базовых концепций построения и организации ЗОЖ и ЗСЖ, как для целых государств, регионов, народностей, так и для конкретного человека. Ведь именно от этого зависит продолжительность и качество жизни!

*«Силен тот, кто может победить свои слабости».*

Бен Франклин

Некоторые страны отличаются высокой продолжительностью жизни (ПЖ) своих граждан – Япония, Франция..., другие фиксируют низкий её уровень. Но есть такие, у которых, коэффициент ПЖ растет достаточно быстрыми темпами, а есть страны, где продолжительность жизни ниже этого же показателя в средние века. Но, вопрос в том, действительно ли данные прошлых лет соответствуют реальности? Показатель смертности населения, к примеру, в России или Украине, в XVIII столетии безусловно был выше, чем в настоящее время. Но в каком возрасте это чаще всего происходило и было зафиксировано? Количество членов в семье в те годы обычно составляло десять человек и более! Если статистика ПЖ и смертности велась по всем возрастным категориям без их различия, то можно понять почему в конце XVIII – начале XIX столетия средняя ПЖ в России составляла 45-50 лет и при этом взрослое население имело повсеместно факты долгожительства...

Средняя продолжительность жизни человека в Украине (не исключено, что и в России), по данным ООН, составляет – у мужчин от 56 до 62 лет, у женщин 68-70 лет. При этом, необходимо понимать то, что официальная статистика существенно отличается от реалий жизни, не в пользу самой жизни. Потенциал иммунной системы организма человека существенно снизился даже по сравнению с недалеким от нас XX столетием. Люди все больше поддаются атакам факторов, провоцирующих простые простудные заболевания (ОРЗ). Для нас уже стали привычны такие отклонения в состоянии организма, как деформации опорно-двигательного аппарата и в первую очередь – позвоночного столба (до 80 – 90 % молодых людей имеют отклонения от нормы в изгибах позвоночника и в функционировании желудочно-кишечного тракта). Новорожденные дети в 90 случаях из 100 имеют врожденные отклонения в состоянии здоровья, а 45%, из них требуются длительное лечение и порой решение сложнейших проблем связанных с различного рода от-



клонениями вплоть до генетических! Повсеместное вынужденное состояние человеческого организма – гиподинамия. Это является прямым путем к появлению избыточного веса, атрофии мышечной ткани и процесса перерождения ее в жировую ткань...А это ни что иное как преждевременное старение и существенное сокращение как качественных, так и количественных показателей жизни. Мы забыли о том, что у нас существует самый крупный орган в организме, который всегда является основным «заказчиком» – своего рода системообразующим фактором обменных процессов. Это – мышечная система. Она составляет усреднено 35–50 % массы тела и «диктует» те правила игры, выполнение которых обеспечивает гармоничное, естественное существование человека. И способ такого существования может осуществляться, главным образом, через двигательный режим. Оптимальное удовлетворение потребностей мышц в физической нагрузке ведет к правильному формированию систем, обеспечивающих и регулирующих мышечные сокращения, выводящих продукты деятельности. В ответ на удовлетворение естественных, генетически обусловленных, потребностей мышечной системы она отвечает благодарностью – формирует и гармонизирует работу обеспечивающих органов и систем, и, самое любопытное – стимулирует выброс эндорфинов в кровь, вызывающих оптимальное состояние эйфории и приятного настроения.

По сравнению с прошлым столетием, болезни людей преклонного возраста перешли в иную качественную форму. Такие заболевания как – ишемическая болезнь сердца, инфаркты, инсульты, находятся теперь в разряде самых опасных болезней наиболее активного и продуктивного возраста. У мужчин возрастная зона риска хронических заболеваний снизилась до 30–50 лет, а у женщин до 45–55 лет и отмеченные болезни вышли на первое место среди всех остальных! Онкологические заболевания все больше диагностируются уже в детском возрасте и у новорожденных! В зрелом возрасте эти болезни занимают второе место, поражая все большее количество людей...СПИД, нетипичная пневмония, гепатиты, многообразие разновидностей всяческих гриппов и инфекционных заболеваний – это *все порождено деятельностью человека и является ответом природы на жестко потребительское отношение человека к планете Земля!* Но ситуацию можно изменить в лучшую сторону.

Нам даны величайшие возможности, но люди должны их правильно использовать – во благо, а не во вред!

Исследования во многих лабораториях мира подтверждают скрытые возможности Человека, которые позволяют перемещать предметы силой психических процессов, считывать информацию структурами мозга, минуя внешние рецепторы, предвидеть будущее и «видеть» прошлое и т.д. Человек создан "по образу и подобию...", ему даны величайшие возможности, которые могут реализовываться при соблюдении ограничений, изложенных, в частности, в Нагорной проповеди как морально–нравственной модели и правил жизни.

Но человек все больше отказывается от ограничений. Он всё больше стремится удовлетворить телесные потребности, уходя от духовных, основанных на понимании единства живого в разнообразных формах на планете. Все больше признаются антиприродные, искусственные пути стимуляции выработки эндорфинов и достижение различных состояний эйфории – кревоугодие, злоупотребление алкоголем, табакокурение, наркотики и др.

Дуальность человека как продукта мироздания (где все диалектично) отражается в достижении состояния той же эйфории и возвышенности через естественный и альтернативный телесным потребностям путь – путь творчества. Телесная стимуляция мышечными сокращениями выброса эндорфинов и психическое формирование творчеством состояния эйфории – вот два гармоничных пути ЗСЖ.

Мы мало еще знаем о наших явных и скрытых возможностях, но все это заложено в нас, и грех разбрасывать своими ресурсами и сжигать в пустую свои резервы.

*«Люди не умирают, они убивают себя сами».*

Сенека

Протяженность (полезного, активного, творческого, доставляющего истинное удовольствие) жизненного пути человека – заданы Богом, Природой или Высшим Разумом! И данный ПУТЬ в три, четыре раза больше, по своим временным показателям и возможностям, чем использует современный человек!

Установленные факты различными учеными, медиками, патологоанатомами, физиологами и историками, свидетельствуют, что жизненные временные рамки активного и творческого использования ресурсных и резервных возможностей функций организма человека, могут колебаться в пределах 200 – 300 лет! Главный орган нашего организма – сердце, может бесперебойно проработать не менее 300 лет, а не менее важный орган – печень – 250-350 лет. Мышца, при регулярной и правильной ее работе, способна функционировать не менее 400 лет...

*Здоровье это единственная ценность человека, которая так дешево ценится и так дорого стоит!*

### **Метод как технология построения ЗОЖ и ЗСЖ**

Попробуем отдельными штрихами обозначить возможные пути, которые могут привести нас к построению ЗОЖ и ЗСЖ. Дальнейшие наши рассуждения пройдут в рамках подходов к организации ЗСЖ и построения ЗОЖ.

Мы будем вести разговор в главной и основополагающей категории – жизни, но слегка затронем вторую, на наш взгляд не менее важную категорию – смерти.

Начнем с последней. Почему мы затрагиваем категорию смерти? Потому, что от качества проживания жизни человека зависит переход некой его субстанции в мир иной и дальнейшее построение движения души человека, а так же возможный путь его последующих поколений. Это наше утверждение и оно базируется на нашем убеждении и опыте. Есть этот путь, или нет, подлежит обсуждению во все времена, но не зря говорят: «...родившись – думай о смерти...» Никто оттуда еще не возвращался, но имеется немало свидетельств людей, которые соприкасались с фактами существования мира в ином измерении. Благополучно выходя из состояния клинической смерти, они рассказывали много странного и необычного (4). В это можно и не верить, но факты зафиксированы учеными-психологами, и более того, один из авторов так же имеет подобный опыт. В возрасте 20 лет, в течение нескольких часов, им было пережито состояние соприкосновения с тонкими мирами в ином измерении. И это отдельная тема – тема зла и добра, случая и закономерности, судьбы, удачи и как квинтэссенция всей жизни, всего живого – тема предназначения человека на Земле и его взаимодействие с миром тонких материй. Смерть человека на физическом плане может быть только переходом в иное качественное состояние. В мироздании все связано гармонично и сугубо материалистическая позиция, что, умирая, человек уходит в небытие до молекулярного уровня не логична, не рациональна и, в конце концов, не диалектична с точки зрения эволюции природы.

Почему мы должны говорить об этом? Потому, что, с одной стороны, мы являемся частицей единой материи, которая есть и всегда будет. Эта материя имеет много форм, в том числе, нам недоступных, но от которых немало зависит в формировании нашего будущего (в широком смысле – движение души и траектории развития потомков). С другой стороны – осмысленное и правильное отношение к своему здоровью (гармоничному функционированию через тело и дух), к окружающей природе, определяет насыщенность, полноту и продолжительность жизни и через данный потенциал дальнейшее взаимодействие с будущим. Отношение к природе должно быть сродни отношению к своему телу и духу – у нас общие корни (5).

Почему мы считаем необходимым пока только обозначить эту позицию как важную? Потому что, если выше указанное становится ценностью для человека, то он будет готов формировать здоровье своих поколений осмысленно, воспитывать в широком смысле словом содержанием через построение высоконравственных психофизических потребностей.

*«Если человек сам следит за своим здоровьем,  
то тяжело найти врача, который знал бы лучший  
способ для его здоровья, нежели сам человек.  
Нельзя лечить тело не лечя душу».*

Сократ

Данный раздел представлен авторами в виде условной периодизации формирования ЗОЖ и ЗСЖ.

Здоровье закладывается до рождения ребенка здоровым способом жизни его родителей, а ЗОЖ (начнем с ЗОЖ), формируется с момента рождения. Продолжается этот процесс до 30 – 35 лет, после чего наступает период удержания и возрастного видоизменения ЗОЖ через изменение психических потребностей человека. Мы рассматриваем ЗОЖ, как образцы потребностей и мотивов, положенные в основу дальнейшего преобразования в интериоризированные структуры и схемы поведения человека.

Мы условно разделяем формирование ЗОЖ человека на возрастные этапы. Первый этап начинается с момента рождения ребенка и заканчивается в возрасте 10-15 лет. В этом промежутке времени формируются неосознанно образцы ЗОЖ, на уровне подсознания, которые главным образом зависят от окружающей ребенка среды, а также образа жизни и поведения близких ему людей! Эти образцы откладываются в подсознании в виде, как бы, картинок и схем поведенческих структур на уровне отображения и подражания, что и формирует первичные схемы ЗОЖ.

Дальнейший этап длится до 25-30 лет и характеризуется уже осознанным отношением человека к схемам ЗОЖ. В этот период происходит, процесс построения подражания, который в этом возрасте дополняется образцами культуры (в данном случае это – телевидение, видео, аудио продукция, искусственно «слепленные» символы – кумиры – идолы шоу-бизнеса, делового мира и т. д.) или же антикультуры, что мы и имеем возможность, наблюдать в настоящее время. Антикультура – отсутствие подлинных человеческих ценностей или их подмена, демонстрация культа насилия, секса, бездуховности, получение всего и сразу любым путем и при использовании любых средств. Достижение цели оправдывает средства. Мы не будем сейчас рассуждать, что с позиций ЗСЖ средства выступают как цель. В нашем видении путей оздоровления очень важным является соответствие схем ЗОЖ на уровне подсознания ребенка из предыдущего возрастного этапа, осознанным схемам ЗОЖ человека в данном возрасте. Применение их путём сопоставления, наложения друг на друга создаёт осознанность личности своего состояния и укрепляет мотивацию ЗОЖ. Эти схемы либо дополняют и укрепляют ЗОЖ, либо разрушают его. Таким образом, мы говорим об очень важном моменте появления устойчивых привычек и потребностей. Именно здесь закладываются склонности к привычкам вообще и к вредным в частности – таким как систематическое употребление алкоголя, табакокурение, наркотики и т.д.. Главные ценности в отношении к своему телу и духу, как к единой природе живого, а так же, к окружающей человека природе вообще – формируются и закладываются в этих возрастных рамках на всю оставшуюся жизнь!

Третий этап начинается с 30-35 лет. С этого возраста человек, обладающий развитым и достаточно сформированным мышлением (уровень и абстрактность восприятия, открытость понимания, аналитика и логика, риторика и коммуникативность), способен удерживать уровень своего ЗОЖ, видоизменять его в зависимости от возрастных потребностей, необходимостей и жизненных ситуаций, а также трансформировать ЗОЖ в техники работ над собой, что является уже следующим разделом наших рассуждений посвя-

ценных ЗСЖ. Таким образом, человек фактически становится сам образцом ЗОЖ для своих детей и подрастающего поколения, и уже можно говорить о решении целого спектра проблем, которые в настоящее время разрушают общество!

ЗСЖ нами рассматривается, как техники работы с собой, своим телом и психикой. Мы осмелимся утверждать, что рационально построенный ЗСЖ – это единственный реальный путь продления ресурса и потенциала человека, а так же расширение рамок резервных возможностей его здоровья и активного долголетия. Обсуждать ЗСЖ мы будем в тех же условных временных рамках жизни человека, что и ЗОЖ.

*Подсознательное*, в основном неосознанное, формирование и закладывание техник ЗСЖ человека происходит в возрасте до 10-15 лет и зависит, в первую очередь, от культуросообразности окружающей его среды, социальных и материальных условий жизни, а так же от генетической наследственности. Родители, друзья, знакомые, их ценности и культура, а так же условия и возможности использования первичных техник ЗСЖ, приобретенных у них, совмещаются с первичными навыками самоорганизации человека. То есть мы говорим о том, что *человек в этом возрасте видит, пробует, и делает, что и является* механизмом его приобретений. Вспомним простейшие техники в этом возрасте – организация своего дня, налаживание режима учебы и отдыха, сна и бодрствования, питания, физических нагрузок и первичных навыков самоорганизации. В этом возрасте нет особой необходимости в создании положительной психоэмоциональной доминанты т.к. азарт, живой интерес и радость выполнения почти всегда присутствуют. Нет надобности говорить о том, что необходимо подбирать и строить рациональную двигательную активность т.к. в этом возрасте любая эмоционально положительная активность приносит пользу и она автоматически контролируется и координируется центральной нервной системой и зависит от структурных особенностей высшей нервной деятельности ребенка. Здесь уместно говорить о начале формирования устойчивых потребностей, мотивов и привычек человека к видам работ над собой, а это и есть закладывание главных и основных техник ЗСЖ через воспитание.

Основные – *осознанные* техники ЗСЖ формируются в более зрелом возрасте – 15-30 лет. Здесь на первый план выходят две необходимые позиции – *позиция учителя и позиция ученика*. Это важно т.к. необходим человек, учитель – профессионал, который правильно сформирует, отшлифует и поставит все необходимые техники, по всем направлениям ЗСЖ, и ученик, который примет, впитает в себя, усвоит и приобретет необходимые навыки и правильные способы работ (6). И теперь мы можем говорить о том, в каких направлениях, какие техники необходимо формировать на этом возрастном этапе для создания уже *технологии* ЗСЖ.

Направления технологии ЗСЖ:

1. Построение рациональной двигательной активности (быт, работа, длительность отдыха);
2. Культура питания (подбор, приготовление, употребление);
3. Создание положительной психоэмоциональной доминанты (учиться любить себя и окружение);
4. Комфортность внутреннего состояния и гармония с внешним миром;
5. Регуляция нагрузок и отдыха, сна и бодрствования под индивидуальный психотип;
6. Знание и сохранение меры в различных формах индивидуальной и групповой жизнедеятельности;
7. Учиться управлять собой, ощущая и анализируя своё состояние, желания и эмоции.

Из вышесказанного следует, что при наличии сформированных техник по перечисленным направлениям ЗСЖ, в возрасте после 30 лет, человек способен уже *самостоятельно* управлять собой, строить собственные программы движения в сфере ЗСЖ,

решать проблемы телесных, физиологических, материальных потребностей без противоречий и противопоставлений с духовным развитием. Постоянно поддерживать свою фитнес-готовность всех функциональных систем организма к жизнедеятельности.

Всю гамму задач данной проблемы под силу решить и одному человеку, но для этого потребуется стечение ряда факторов в его жизни и необходимая, довольно таки ранняя проблематизация и самоопределение, на которые обычно требуются годы. Этого смогут добиться единицы – Личности, и это не может стать системой для многих, и это не сможет решить проблему демографической катастрофы, возможностей расширения временных границ и качества человеческой жизни! Но это будет первым шагом через систему воспитания и совершенствования в диалоговых отношениях «Ученик – Учитель».

### **Заключение**

Комплексное решение проблем здорового образа и способа жизни, по нашему мнению, возможно только при выполнении следующих условий:

1. Формирования философских основ новой концепции, охватывающей весь спектр проблемных положений данного вопроса, при системном рассмотрении требований современной жизни и возможностей человеческого организма.

2. Разработка проектов ЗОЖ и ЗСЖ для стран, регионов и различных народностей.

3. Разработка и формирование учебных дисциплин, интегрированных учебных курсов (из числа существующих и вновь созданных дисциплин) и обучающих программ. В первую очередь – для семей и учреждений дошкольного и школьного возраста, затем в виде факультативно-клубных форм для институтов специального и высшего образования.

4. Подготовка и «выращивание» коллективов единомышленников, формирование профессиональных групп по направлениям работ, создание рабочих площадок и мест, постоянная демонстрация образцов подлинных ценностей и достигнутых результатов.

5. Создание специальной координирующей и направляющей структуры (Европейский факультет, Международный институт...) целостно контролирующей динамику всех процессов, способной ситуативно видоизменять, дополнять и корректировать направления и виды работ.

Появившись из природного истока, мы поселили себя в искусственный, созданный мыслеобразами мир и подчиняем себя его законам, которые сами создали. Выход из такого противоречивого положения заключается в том, что необходимо:

1. Созидать, творить, а не разрушать окружающий мир через себя как его составляющую.

2. Правильно и рационально использовать резервы организма и ресурсы, данные окружающим миром.

3. Искать, находить, понимать и приобщаться к естественным закономерностям существования природы.

Как этого достичь, как к этому пути прорваться? Об этом необходим более детальный разговор и переход к практическому воплощению намеченного, но при условии, что эта идея будет принята и начнёт реализовываться в обществе, и все последующие действия будут осознанными и осмысленными. Только тогда мы с Вами выйдем на путь, который ведет к храму – к храму здоровья, счастья, радости и долголетия!

P.S. Не все поймут или, если поймут, то примут или не примут изложенные идеи к осуществлению. Ведь труднее всего самому изменить себя. Но это будет естественно и подтвердит диалектику познания через анализ и противопоставление как одну из закономерностей мироздания. Не напрасно в нынешний сложный, переломный для цивилизации период появилась гипотеза, что сумма интеллекта на Земле величина постоянная, а население растёт.

### Литература:

1. *Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н.* Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. *Петленко В.П.* Валеология человека. – СПб.: PETROC, Минск: ОРАКУЛ – 1996. – Т. 2.
3. *Амосов Н.М.* Энциклопедия Амосова. – М.: АСТ, 2002. – 590 с.
4. *Форд А., Моуди Р., Калиновский П.* Смерть и после... – СПб.: «СПИКС», 1994. – 412 с.
5. *Чижевский А.Л.* Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия. – М.: «Мысль», 1995. – 768 с.
6. *Теппер Ю.Н.* Основы антропотехнической подготовки / Международная академия бизнеса и банковского дела, 1998. – 89 с.

\* \* \*